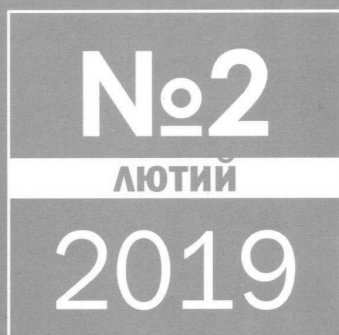
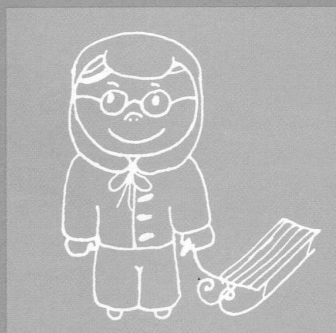


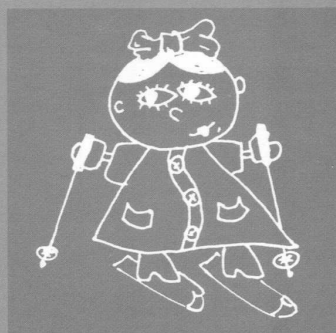
Вихователь-МЕТОДИСТ ДОШКІЛЬНОГО закладу



ЩОМІСЯЧНИЙ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ
ЖУРНАЛ



ЯК ЗАПОБІГТИ СТРЕСУ
ТА ПОДОЛАТИ ЙОГО



Дитина погано
поводиться:
як повідомити
батькам

Форми командної
взаємодії

Положення про конкурс
«Методична кухня:
оригінальні рецепти
від шефа»



 **MCFR**
Освіта

pedrada.com.ua



говоримо про важливе

Олександр Кочерга

4 Психофізіологічний аспект народження партнерства

Головне у статті: які психофізіологічні особливості дій партнерів; що спричиняє безпідставні напруження; які існують моделі партнерської взаємодії; як будувати успішну партнерську взаємодію

компектуємо методичний кабінет

Наталія Савінова

13 Компетентнісне навчання і партнерська взаємодія: уникаємо помилок

Стаття допоможе: організувати рефлексію професійної діяльності; поліпшити якість освітнього процесу

Ольга Безсонова,
Лариса Дудинська

21 Форми групової взаємодії дошкільників

Дізнайтеся зі статті: які складові партнерської взаємодії; які види взаємодії дітей ефективні; як навчити дітей взаємодіяти

консультуємося з експертом

Олена Бернацька

30 Як загасити агресію батьків: поради вихователю

Чим допоможе: пояснить, як будувати конструктивний діалог із агресивними батьками

Від чого вбереже: від дій, що спровокують конфлікт та вороже ставлення батьків

професійно вдосконалюємося

32 Дитина погано поводить: як про це повідомити батькам, щоб заручитися їхньою підтримкою

Світлана Дубовик

34 Як запобігти стресу та подолати його

тест для самодіагностики

35 Партнерська взаємодія учасників освітнього процесу: Що До Чого

Чому трапляються непорозуміння між педагогами та батьками? Які причини імпульсивної поведінки дітей дошкільного віку? Як усунути складнощі та запобігти конфліктам у процесі взаємодії? На ці та інші запитання дасть змогу відповісти теорія співіснування трьох мозків — рептилій, ссавців та приматів. Пройдіть тест, аби впенитися, чи правильні моделі дій ви застосовуєте на роботі та вдома

допомагаємо методисту-початківцю

Олена Ночвінова

38 Workshops у дитячому садку, або Творимо дива разом

Чи є діти, які не люблять малювати, ліпити, конструювати? У дитячому садку таких дітей я не зустрічала. А дорослі — вихователі, батьки? Серед них є справжні майстри хендмейду. Як об'єднати їх, аби розвивати творчі здібності дітей? Організуйте роботу творчої майстерні!



- Олена Половіна
- 41 **Розвиваємо творчий потенціал дітей під час прогулянки**
Головне у статті: естетичні властивості природи; способи розвинути творчі здібності на прогулянці

спілкуємося з батьками

- 46 **Щоб зима була в радість, або Як уберегти дитину від обмороження**
Буклет



скачайте
на emetodyst.mcfr.ua

працюємо з вихователями

- Алла Коваленко
- 48 **Квест у методичному кабінеті**
Перетворити методичний кабінет на квест-кімнату? Легко! Спонукати педагогів до самоосвіти можна творчо та граючи. Як вихователю-методисту організувати освітній квест та мотивувати педагогів досліджувати та створити з колективу справжню команду, дізнайтеся зі статті

формуємо розвивальне середовище

- Оксана Вербська
- 52 **Інтерактивний куб, або Лайфхаки вихователю з формування у дітей навичок пожежної безпеки**
Кожного дня у вогні гинуть діти, тому тема пожежної безпеки важлива та актуальна. Які засоби застосувати, аби діти засвоїли правила пожежної безпеки? Читайте у статті про інтерактивну іграшку, яка дасть змогу урізноманітнити заняття з пожежної безпеки та розвинути в дітей почуття самозбереження

свята й цікаві події

- 58 **«Ігри» з вогнем. До Дня пожежної охорони**

- Галина Джемула
- 60 **Будемо друзями вогню!**
Сценарій розваги для дітей старшого дошкільного віку до Дня пожежної охорони



скачайте:
розповідь Вогнегасника;
гра «Врятуй речі»
на emetodyst.mcfr.ua

беремо участь у конкурсі

- 64 **Положення про конкурс «Методична кухня: оригінальні рецепти від шефа»**
Методичний кабінет — місце, де народжуються ідеї, вирує творчість, розробляють нові рецепти методичної роботи та освітньої роботи з дітьми. Це справжня «методична кухня», у якій вихователь-методист — шеф і мотиватор — шукає родинки педагогічного досвіду, надихає педагогів, організовує творчу взаємодію, створює дивовижні методичні шедеври. Візьміть участь у професійному конкурсі від журналу «Вихователь-методист дошкільного закладу»

відповідаємо на запитання

- Світлана Нерянова
- 67 **Запис про підтвердження кваліфікаційної категорії в атестаційному листі**
- 68 **Порядок присвоєння педагогічних звань учителю-логопеду**
- 68 **Право вихователя на підвищення кваліфікаційної категорії за результатами позачергової атестації**
- Ольга Малишева
- 70 **Атестація у ЗДО: поширені запитання**

Відповіді на запитання тесту «Художньо-естетичний розвиток дітей», розміщеного в журналі «Вихователь-методист дошкільного закладу» № 1/2019 на с. 35-36:
1 — б; 2 — б; 3 — а; 4 — в; 5 — б; 6 — а; 7 — в.



Головне у статті

- Які психофізіологічні особливості дій партнерів
- Що спричиняє безпідставні напруження
- Які існують моделі партнерської взаємодії
- Як будувати успішну партнерську взаємодію



Олександр Кочерга,
заст. директора Інституту
післядипломної педагогічної
освіти Київського університету
імені Бориса Грінченка,
канд. психол. наук, доцент

Психофізіологічний аспект народження партнерства

...хай кожен буде скорий слухати, повільний говорити, нескорий до гніву, бо гнів людини не сприяє справедливості...

Послання Апостола Якова 1, 19-20

Взаємодія між партнерами в освітньому процесі — доволі складний і водночас простий акт взаємозв'язку під час спілкування. Темп сучасного життя, відсутність взаємодії та брак належної культури не завжди дають змогу налагоджувати оптимальні контакти між учасниками освітнього процесу в різних комунікативних системах: «батьки → діти», «педагог → діти», «педагог → батьки», «дитина → діти», «батьки → батьки», «педагог → педагоги» тощо.

Що заважає встановленню партнерської взаємодії

Часто спілкування зводиться лише до констатації тих чи тих фактів, а це не завжди дає змогу врахувати всі аспекти «сутності» інформації.

У **спілкуванні** закрadaються:

- *неперевірені допущення* — зі слів інших;
- *здогадки* — нам так здається;
- *нездійсненні очікування* тощо.

Названі чинники створюють сприятливий ґрунт для безпідставних напружень, які у свою чергу спотворюють реальну картину взаємодії. Це заважає створенню довірчих стосунків, партнерського ставлення і породжує однобічний диктат.

Ще одна причина відсутності партнерства — нездатність чи небажання враховувати особливості **психофізіологічної природи** моделей дій кожного учасника процесу взаємодії. Усвідомлення природи «народження» тих чи тих дій дітей, батьків чи педагогів, дасть змогу знайти точки дотику та створити життєві моделі партнерства, у яких **партнери**:

- *поважають* одне одного
- *розуміють* особливості партнера;
- *приймають* природу взаємодії;
- *шукають* ефективні компроміси.

Які психофізіологічні особливості дій партнерів

Аби зрозуміти витоки становлення партнерських стосунків, детальніше розглянемо психофізіологічні особливості дій партнерів. Дослідження етології дають змогу прискіпливо та без упереджень придивитися до наших дій, проаналізувати помилки в розбудові партнерських взаємин між дітьми, батьками та педагогами.

Рішення, які забезпечують людині виживання в соціумі, обумовлені відповідною роботою мозкових структур. Ці структури утворювалися в різні історичні періоди і тому кожна з них спирається на певну провідну активність — «стра-

Етологія вивчає поведінку людини як результат взаємодії біологічних і соціокультурних факторів

тегію». Їхня діяльність прямо чи опосередковано впливає на емоції, психомоторні дії, вчинки, думки та уявлення. Тож аби побудувати життєву модель партнерства в освітньому процесі закладу дошкільної освіти, необхідно розуміти **як діє мозок і як впливає** на життя, вчинки, думки та цілі людей.

Як взаємодіють структури мозку

Мозок людини є неймовірно складною фізіологічною структурою. За морфологічною будовою умовно визначають три структури — нижній, середній та верхній відділи (рис.). Популярна нині **теорія співіснування трьох мозків** людини припускає одночасну взаємодію трьох «історично» утворених структур мозку — рептилій, ссавців та приматів. Вони синергетично взаємодіють, коли людина приймає те чи те рішення, проектує дії. Це стосується й встановлення партнерських стосунків між усіма учасниками освітнього процесу.

Мозок рептилій

Нижні відділи головного мозку — стовбур головного мозку та мозочок — виникли понад 100 млн років тому. Його ще називають старим або сенсорним. Він контролює головні **функції тіла**: серцебиття, дихання, рівновагу, тонус судин, тиск крові, тілесні відчуття. Працює в режимі автопілоту як самого оптимального та найменш енерговитратного.

Він є **базовим для всіх інстинктів людини**, зокрема:

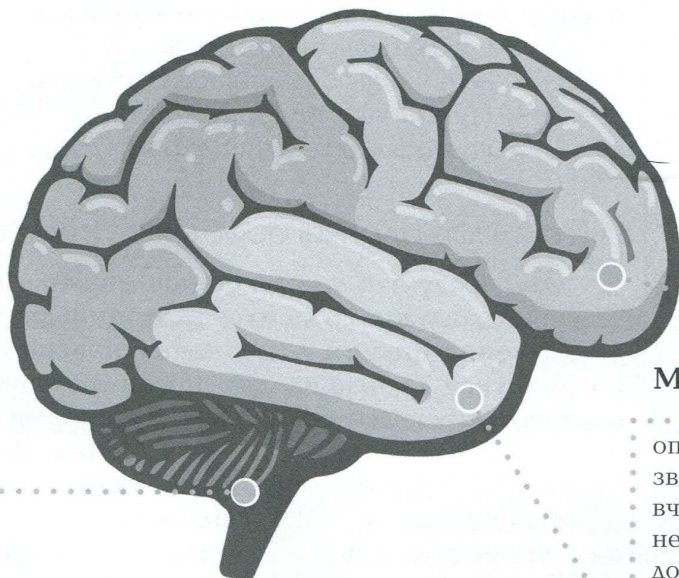
- *виживати* — безпека і страхи щодо просування по соціальній драбині;
- *продовжувати рід* — любов, секс, дітонародження, створення родини;
- *триматися зграї* — поділ всіх людей на «своїх» і «чужих».

Рептильний мозок керує реакціями типу «стій», «бий» чи «тікай».

Історично обумовлені структури головного мозку

Мозок рептилій

забезпечує і контролює життєво важливі процеси. Він основний для всіх інстинктів людини — відповідає за безпечне функціонування організму. А також фіксує дії людини в теперішньому часі



Мозок приматів

відповідає за пізнання — мовлення, абстрактне мислення, уяву. Він проектує образи, уявлення майбутнього, формує самосвідомість, раціоналізує прийняття рішень

Мозок ссавців

опікується емоціями, формує звички, зберігає спогади про вчинки та їхні результати — негативний та позитивний досвід. Забезпечує інтуїтивно-емоційний рівень свідомості

Мозок ссавців

Середні структури головного мозку — лімбічна система — виникли понад 65 млн років тому. Мозок ссавців називають також лімбічним або емоційним. Він відповідає за короткотривалу та довготривалу пам'ять. Результат роботи цього мозку — рішення, основу яких формують емоції. Саме тут народжується **інтуїтивно-емоційний рівень свідомості**, розуміння та сприймання.

Цей мозок є більш енерговитратним, ніж рептильний. Тому організм активує його коли вичерпано інстинктивні системи автоматичного реагування та упередження тих чи тих дій.

Мозок приматів

Верхні відділи головного мозку — кора — виникли понад 2,5-5 млн років тому. Мозок приматів часто називають новим або раціональним. Його робота — осмислювати, обмірковувати, думати. Інсайт — осяяння, прозріння — також показник його роботи.

Саме в мозку приматів народжується **раціональний рівень свідомості** — інтелект. Основу його діяльності складає сприймання та розуміння, тобто робота зі знаннями, досвідом і осмисленням фізичних і ментальних дій.

Цей мозок — найбільш енерговитратний. Аби він запрацював, треба докласти вольових зусиль. Адже мозок приматів примушує людину виходити із «зони комфорту» автоматичних, алгоритмічних дій та свідомо керувати власними діями.

Логіка роботи цих трьох мозків полягає в їх особливій взаємодії, коли людина приймає ті чи ті рішення або проектує власні дії. Не є винятком у цьому розумінні й встановлення партнерських стосунків між усіма учасниками освітнього процесу.

Дошкільники

Яка логіка дій учасників освітнього процесу

Розглянемо загальну схему взаємодій та спробуємо означити можливу логіку дій при встановленні **партнерської взаємодії** учасників освітнього процесу — дітей, батьків та педагогів. Варто наголосити, що вони відрізняються між собою багатьма особливостями, зокрема досвідом, цілями, мотивацією тощо.

Модель дій дитини дошкільного віку у процесах партнерства з однолітками, батьками та педагогами спирається на активізацію *мозку рептилій*. Тому часто дитина діє за принципом «стій», «бий» чи «тікай». Зрозуміло, що це — не прояв поганого характеру, а певна біологічна даність. Вона потребує тривалого, терплячого, розумного «окультурювання» для успішної соціалізації дитини.

Дитина часто не розуміє наміри однолітків, батьків і педагогів, тому виникають певні складнощі.



Схильність до маніпулювань — своєрідна система захисту та самозбереження від дискомфортних соціальних явищ, а не свідомий злий намір дитини. Брак досвіду й відсутність напрацьованих моделей взаємодії часто ускладнюють правильні дії в соціумі.

Паралельно активізується *мозок ссавців* і вирують емоції — радість, страх, гнів тощо. Це породжує настрій, пристрасть, афект. Лімбічна система здійснює аналіз емоцій. Ця особливість часто стає передумовою ризикованої, необдуманної поведінки дитини.

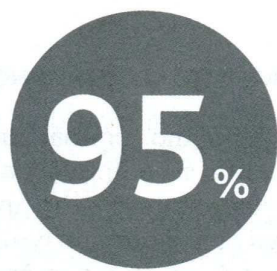
У дитячому віці лімбічна система мозку ссавців часто бере гору над префронтальною корою головного мозку, який ще не розвинений і не працює на повну потужність. Аби включити в дію *мозок приматів*, дитина докладає певні зусилля, виходить із зони комфорту. А це не простий процес і потребує позитивної стимуляції. Дорослий має заохочувати, хвалити дитину, активувати позитивне зусилля і, зрештою, вірити в її успіх.



Якщо дорослі не розуміють особливостей змін у мозкових структурах дитини або не враховують фізіологічні особливості розвитку мозку, морально чи фізично тиснуть на дитину, то отримують ситуативний або тривалий «світоглядний» конфлікт, відчуження, впертість і, навіть, ігнорування з боку дитини.

Формування моделі партнерської взаємодії — процес, який триває багато років. **Вибудовуйте** модель дій дитини на засадах її безпеки, безкарного права на помилку:

- *вірте* в можливість кожної дитини;
- *довіряйте* їй, давайте змогу самостійно корегувати свої дії;
- *підтримуйте* нерішучі, іноді безсистемні прагнення дитини освоїти соціальний світ взаємодії;
- *демонструйте*, як оволодіти ефективними способами вербальної і невербальної комунікації;



потреб безпеки тіла
задовольняє рептильний мозок

Батьки

- *докладайте зусиль*, аби постійно стимулювати дитину до позитивного наслідування;
- *м'яко спонукайте* її проявляти власну активність;
- *ненав'язливо допомагайте* дитині, якщо вона не має змоги діяти сама.

Мозок дитини дозріває неоднорідно і не одночасно. Одні ділянки випереджають інші. Це природний процес. Зокрема, центр контролю за діями — префронтальна кора — в дошкільному віці ще не функціонує з достатньою потужністю. Тому часто емоції і програми мозку рептилій беруть гору й перемагають здоровий глузд.

Діти дошкільного віку як партнери **мають вміти**:

- *гослухатися* до своїх емоцій;
- *словесно описувати та транслювати* свої емоції іншим;
- *усвідомлювати* свої почуття та пояснювати іншим, уникаючи насильства;
- *помічати й розуміти* почуття партнерів — однолітків, батьків, педагогів.

Дії батьків як партнерів власної дитини, батьків інших дітей та педагогів мають певні відмінності від дій дітей. Вони спираються на роботу всіх трьох мозкових структур — *мозку рептилій, мозку ссавців та мозку приматів*.

Дії батьків залежать від ступеня їхнього занурення в культурне середовище та індивідуальних особливостей. З максималістської точки зору психофізіології це **вміння** включати в дію *мозок приматів*, як-от:

- враховувати соціальні напруження;
- вчасно стримуватися;
- осмислювати власні дії;
- скеровувати свою діяльність.

Якщо батьки вибудовують партнерську взаємодію, спираючись на лімбічну систему, яка контролює емоційний стан, то в процесі взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу часто виникають дрібні суперечки, взаємні образи, що створює підґрунтя для непорозумінь.

Коли ж у батьків активується *мозок рептилій*, це може суттєво погіршити взаємодію партнерів і створить підґрунтя для зародження конфліктної ситуації.

Аби подолати упередження та уявну, штучну або навіювану недовіру в цих ситуаціях, **дійте так**:

- *врахуйте* реальні, а не емоційно-забарвлені аргументи;
- *утримуйтеся* від суб'єктивних безкомпромісних оцінок;
- *уникайте* звинувачень зі слів інших — комусь так здалося;
- *не робіть* гіпотетичних умозаключень, які не підтверджені фактами.



Категоричні твердження створюють зайву напругу, тож не озвучуйте остаточні оціночні судження. Дотримуйтеся права презумпції невинності та уникайте безпідставних упереджень.

Правильна позиція, вербальні спонукання педагога в конфліктних ситуаціях дадуть змогу батькам включити в дію відповідні структури в мозку приматів, зокрема префронтальну кору — центр свідомого керування діями.

Батьки як партнери мають:

- докладати зусиль, аби розуміти дітей, педагогів, інших батьків.
- відчувати зміни у стосунках;
- упереджувати непорозуміння з іншими учасниками освітнього процесу;
- пригальмовувати дію емоційного забарвлення думок, висловів, дій.

Педагоги

Дії педагогів прямо залежать від ступеня їхнього професіоналізму, занурення в культурне середовище та індивідуальних особливостей. У партнерській взаємодії модель дій педагогів як професіоналів має формуватися за участі найважливішого мозкового утворення — мозку приматів.

Потенційний опосередкований тиск на дії та рішення педагогів може мати мозок рептилій, який працює як захисна система швидких рішень у ситуаціях реальних та уявних небезпек. Якщо педагог сприймає реальність спотворено, результати не завжди корисні та ефективні для соціальних контактів та побудови партнерства. Адже дії типу «стій», «бий» та «тікай» неприпустимі для педагога.

Якщо педагог діє неусвідомлено, так би мовити, «не включився» в ситуацію, на його дії та рішення суттєво впливатиме мозок ссавців. За таких умов будь-які події або відчуття фізичних сигналів тіла, зокрема психомоторних рухів, педагог сприйматиме надемоційно.

Саме відгуки лімбічної системи створюватимуть настрій та керуватимуть імпульсивними вчинками. Це спричинятиме напруження між усіма учасниками освітнього процесу.

Отже найбільш безпристрасний «гравець», який спонукає на правильні дії педагогів, це мозок приматів. Завдяки його роботі емоції не беруть гору над

здоровим глуздом і педагог має змогу прийняти зважені й осмислені рішення в тих чи тих ситуаціях партнерської взаємодії. Він знаходить та ефективно торує оптимальні шляхи дій з дітьми, батьками та колегами.

Педагоги як партнери мають:

- ставитися до дітей, батьків, колег із шанобливою увагою;
- дотримуватися правил рівності у стосунках;
- сприймати інших учасників освітнього процесу не-прискіпливо та неупереджено;
- розуміти, що всі мають шанс на іншу спробу.

Причини, які провокують конфлікти:

- необдумані миттєві дії
- категоричність суджень на тлі емоційної оцінки ситуації
- комунікації на підвищених тонах
- відсутність вольових зусиль та контролю

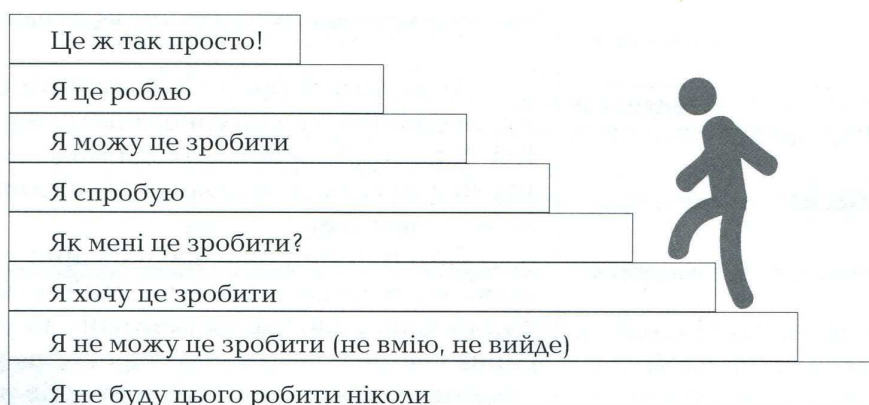
Як будувати партнерську взаємодію

Партнерська взаємодія передбачає, що всі учасники освітнього процесу — діти, батьки, педагоги — приймають певні рішення. У процесі розбудови моделей взаємодії в партнерських стосунках вони можуть діяти чи відмовлятися від дії, бути впевненими у власних силах чи сумніватися, тобто знаходитися на різних сходинках прийняття тих чи тих рішень.

Прийняття рішення

Процес прийняття рішень має певну динаміку. Тож розглянемо, як народжується рішення.

Ступені прийняття рішень



Кожен щабель цієї образної драбини віддзеркалює зусилля, аби піднятися до потужностей мозку приматів. Тобто пошук ефективних способів налагодити партнерську взаємодію та подолати складнощі відчуття, сприймання, розуміння дій партнерів.

Щоб побудувати успішні моделі партнерства, керуйте власними діями при прийнятті важливих доленосних рішень. У процесі побудови партнерських стосунків із дітьми, батьками та іншими педагогами спирайтеся на **природні задатки** мозку, для цього:

- *свідомо керуйте* роботою історичних структур мозку — рептилій, ссавців, приматів;
- *спрямовуйте вольові зусилля* від мозку рептилій, через мозок ссавців до мозку приматів.

Алгоритм взаємодії

Партнерські стосунки, як будь-яка соціальна взаємодія, є «живим» утворенням. Природа взаємодії в партнерських стосунках має постійно розвиватися, змінюватися на певних ступенях активності. Щоб налагодити взаємодію дійте покроково.

Одразу визначіть, у чому й де перетинаються інтереси партнерів, чи готові вони до взаємодії. Відтак відшукайте межі взаємодії та з'ясуйте:

- що мотивує та надихає партнерів чути інших;
- які способи взаємодії найліпші;
- до якої межі готові співпрацювати.

Психологічні упередження

Після цього проаналізуйте успішність взаємодії та врахуйте найбільш успішні прийоми ефективного партнерства. Шукайте точки дотику. Аби досягти взаєморозуміння та зблизитися з партнерами, узгодьте спільні дії та врівноважте зусилля. Відтак уточніть їхні прагнення на рівні осмислення дій, усвідомте наміри партнерів. Це дасть змогу визначити спільні смисли взаємодії та налагодити **гармонійну партнерську взаємодію** — стан партнерських стосунків, коли кожен з партнерів розуміє інших навіть на рівні натяків і не завжди потребує вербалізації тих чи тих їхніх намірів.

Щоб усі ці кроки зростання партнерської взаємодії були успішними, слід пам'ятати про можливі складнощі — психологічні упередження, небажання виходити із зони комфорту.

Ці упередження можна розглядати як наші слабкості. Вони тиснуть на наш вибір у прийнятті тих чи тих рішень. Соціальний психолог Роберт Чалдіні називав їх гачками.

Серед цих упереджень можна виділити такі:

- хочемо віддячити за подарунки і послуги;
- прагнемо бути ввічливими з людьми, які нам подобаються;
- скоряємося владі та не проявляємо незгоду;
- прагнемо наслідувати поведінку інших у певній ситуації;
- намагаємося бути послідовними;
- не хочемо нічого втрачати.

Кожне із зазначених упереджень потребує осмислення та розгорнутої прогнозованої дії (мозок приматів), а не лише емоційного сприймання (мозок ссавців) чи автоматичного дотримання канви дій тому, що так зручно (мозок рептилій). Тож будьте чутливими і вчасно включайте в дію мозок приматів, докладайте необхідних зусиль, аби налагодити ефективну партнерську взаємодію.

Зона комфорту

Окремо прокоментуємо ще один аспект діяльності мозкових структур. Про нього часто говорять на буденному рівні і образно описують як рекомендацію: «напружити мізки», «крутити мізками», «рухати мізками». Ці образні вислови мають певні підстави в психофізіологічному плані діяльності мозку людини. Найчастіше це — адресне звернення залучити в роботу *мозок приматів*. Саме мозок приматів спонукає нас виходити із зони комфорту автоматичних дій або автоматизму, керованого емоційним станом.



Автоматизм дій, спровокований певним емоційним станом, може бути небезпечним для успіху людини. Він часто стає деструктивним механізмом соціального відчуження і замикання на собі. Дії «на емоціях» і «без гальмів» створюють передумови для появи ознак «глухоти» взаємодії з іншими й призводять до атрофії як притуплення соціальної чутливості у спілкуванні.

Отже ми представили загальну картину можливих дій дітей, батьків, педагогів — партнерів в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. Означили певні межі дій, які варто розуміти, враховувати, вдумливо та обережно вичікувати, а іноді навіть і оминати, аби поліпшити атмосферу взаємодії в освітньому процесі.

Ступені зростання взаємодії в партнерстві



Ефективна партнерська взаємодія **залежить від:**

- уміння слухати кожного;
- бажання почути партнерів;
- уважного пошуку варіантів можливих моделей успішного партнерства;
- опори на сприятливі компроміси;
- урахування особливостей чутливості мозкових структур до тих чи тих дій.

Творче переосмислення процесу створення умов для гармонійного функціонування освітнього середовища дасть змогу досягати спільного щастя та отримувати позитивні відчуття від педагогічної праці. Тож переосмислюємо, творимо, розуміємо, надіхаємося, віримо.

Наша віра не безпідставна, не просто примарне сподівання чи очікування. Наші осмислені дії базуються на наукових результатах та теоретичних припущеннях. Тому творимо разом нове гармонійне освітнє середовище, де діти, батьки та педагоги спільно навчатимуться взаємодіяти. Але для цього: зупиніться, переведіть подих, вслухайтесь у свої думки. Це дасть змогу зберігати спокій, концентрацію і врівноваженість протягом усього дня.

Дослухайтеся до себе, відчувайте інших, усвідомлюючи, що всі партнери важливі, а кожна врахована дрібниця зміцнює взаємодію і сприяє довірі.

ЦЕ ВАЖЛИВО ЗНАТИ!

Термінологічний словник

Афект — емоційне переживання, що характеризується різко вираженою інтенсивністю та відносною короткочасністю.

Інсайт (англ. insight) — складне інтелектуальне явище. Його суть — несподіваний, частковий інтуїтивний прорив щодо розуміння проблеми та «раптове» її розв'язання.

Лімбічна система контролює емоції людини.

Настрій — найпоширеніший емоційний стан, що характеризується слабкою інтен-

сивністю, тривалістю, іноді невизначеністю та неясністю переживань.

Префронтальна кора (лат. cortex prefrontalis) — відділ кори великих півкуль передньої частини лобних часток головного мозку, який відповідає за керування діями людини.

Пристрасть — виразне, визначене, сильне, глибоке, тривале, усвідомлене емоційне переживання.